令和8年度　ほどがや地区センターイベントのお知らせ

リフレッシュ体操

楽しく身体を動かしながら心もカラダもリフレッシュ！
ストレッチや脳トレ、道具を使ったレクリエーションなど、
運動習慣のきっかけにいかがでしょうか？

開催日時	10/23・10/30【金曜 全2回】
時　　間	10:00～11:15
定　　員	成人　先着15名
持 ち 物	上履き、飲み物、汗拭きタオル
参 加 費	1,000円／2回
会　　場	レクリエーションホール （中会議室に変更の可能性あり）
申込方法	10/15　11:00より電話で申込み

【 問い合わせ・申し込み】ほどがや地区センター
（住所）保土ケ谷区天王町1－21
（電話）045－333－0064

≪指定管理者≫　一般社団法人　保土ケ谷区区民利用施設協会